

Strawberry Mousse

Fellow Food Health Care

糖質が気になる方へ！低糖質レシピ 苺のムース

フレッシュな苺をムースにしました！

作成時間.....30分
 カロリー.....1036kcal
 塩分.....0.4g
 糖質.....19.8g

■ 材料 2人前

苺.....50g
 牛乳.....200cc
 生クリーム.....200cc
 ラカントS顆粒.....40g
 バニラビーンズ.....少々
 粉ゼラチン.....5g
 水.....大さじ2
 《飾り用》
 苺.....1個
 ブルーベリー.....1個
 チャービル.....少々

■ 作り方

- 1 苺はヘタを取り、ミキサーにかけておく
- 2 ポウルに水とゼラチンを入れふやかしておく
- 3 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温め、火からおろす。ゼラチンとラカントS半量を加え溶かしてポウルに入れ氷水にあてて冷ます。
- 4 生クリームに残りのラカントSを入れ、7分立にホイップする
- 5 “3”のポウルに1を入れ混ぜる。
 “4”のクリームを“3”に3回に分けて入れ、やさしく混ぜ合わせる。
 とろみがついてきたら、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし、食べる直前に飾り付けをする。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

イチゴにはビタミンCが豊富に含まれており、ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。100g程食べれば一日に必要なとされる量の約6割を賄えるとされています。イチゴの赤い色素成分であるアントシアニンはポリフェノールの一種で、眼精疲労回復や視力回復に有効とされるほか、活性酸素を減らしがん予防にも効果があるともいわれています。



甘酸っぱい苺とムースの甘さが美味しい！！

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長
中川 香 先生



豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生
鈴木孝彦院長 オススメ！
・SARAYA ラカントS

豊橋・名古屋・岐阜
各ハートセンター
喫茶・売店にて発売中

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
 こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

カロリー・糖質ゼロの自然派甘味料
 砂糖と同じ甘さでそのまま使えて便利です！

2018

Clout